



ANNA  
TURA

## CHOU PALMIER

### INGRÉDIENTS ACTIFS :

Légume d'hiver très pauvre en calories et riche en fibres, le chou palmier n'est pas aussi répandu que beaucoup d'autres légumes. Une propriété très importante du chou palmier est son contenu très élevé de deux acides gras essentiels (soit ceux qu'il faut nécessairement assimiler, car ils ne sont pas produits par notre organisme) qui ont d'importantes propriétés anti-oxydantes: Omega-3 et Omega-6.

Le chou palmier contient aussi d'autres antioxydants tels que le bêta-carotène, des polyphénols et des flavonoïdes, qui s'opposent à l'effet des radicaux libres, et sont donc bénéfiques au niveau cellulaire. De plus, le chou palmier est riche en lutéine et en bêta-carotène, qui sont bénéfiques pour la santé des yeux.

Des études récentes ont démontré que ces caroténoïdes peuvent augmenter la vision nocturne et aident à combattre la cataracte. Le chou palmier contient

également des quantités importantes de calcium, fer, magnésium, et zinc, ainsi que les vitamines A et C. Les niveaux de vitamine K présents dans le chou fleuri excèdent largement les apports journaliers recommandés.

### CARACTÉRISTIQUES :

Le chou palmier (*Brassica oleracea* L. var *acephala sabellica*) a des feuilles épaisses et nervurées qui semblent être couvertes de boutons. La couleur des feuilles est vert foncé avec des reflets bleus, tandis que le bord des feuilles peut être lisse ou frisé, selon la variété. La partie centrale de la plante du chou palmier, qui est blanche, n'est pas très savoureuse, tandis que les feuilles bosselées ont une saveur particulière qui est plus douce que d'autres variétés de choux. Le chou palmier est l'un des plus anciens légumes appartenant à la famille des choux.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour la famille Médicis, un bol fumant de soupe ribollita était un signe de considération. En effet, d'après la légende, les invités les plus importants étaient reçus à la cour avec un plat typique à base de chou palmier. La couleur verte de ce légume est si foncée qu'il semble presque noir. Appartenant à une variété de *Brassica oleracea*, le chou palmier est un légume à production foliacée qui se développe verticalement. Pour cette raison, il est aussi connu en Italie sous le nom de « chou stylo », tandis qu'à l'étranger, il est appelé « chou de Toscane ». En cuisine, il est utilisé aussi bien en crème, dans la classique soupe ribollita, qu'en risottos, bien qu'il soit aussi délicieux simplement à la vapeur ou encore en jus à prendre avant le déjeuner ou le dîner en guise de collation. Le chou palmier est un descendant du chou sauvage, une plante originaire d'Asie Mineure introduite en Europe environ 600 ans avant J.-C. par des nomades celtes. Depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, cette variété de chou a été principalement cultivée dans la région italienne de la Toscane.

### CONSEILS DU CHEF :

*Le produit, qui est convenablement emballé, peut être immédiatement consommé après ouverture du contenant, assaisonné avec de l'huile d'olive extra vierge et de l'ail. C'est un ingrédient typique d'une soupe traditionnelle toscane appelée ribollita, et c'est un ingrédient merveilleux dans toutes sortes de soupes. Le chou palmier est aussi souvent servi avec des haricots, ou bien en toast, une autre façon de le servir typique de la Toscane.*

*Bon appétit!!!*



CHOU PALMIER  
NATURE  
300 g



8 054934 420733



Produit par : GESTIONE SERVIZI INTEGRATI srl  
Fabrique Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Rome



## Spécifications / Chou palmier

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou palmier (cru)	
CALORIES	27 kcal 113 kJoule
Partie comestible	90%
Eau	90,5 g
Glucides	2,4 g
Graisses	0,2 g
Protéines	3,2 g
Fibres	2,4 g

Valeurs Nutritionnelles pour 100 g de chou palmier (cuit)	
CALORIES	49 kcal 205 kJoule
Partie comestible	100%
Eau	84,1 g
Glucides	8,7 g
Graisses	0,9 g
Protéines	4,3 g
Fibres	3,6 g

Valeurs établies sur la base des données de composition nutritionnelle des aliments tirées de :

- tableaux de composition chimique et de valeur énergétique des aliments de l'Institut National de la Nutrition, de Rome ;
- tableaux de composition des aliments de l'Institut Allemand pour les recherches bromatologiques, de Garching-Monaco de Bavière.

<b>INGRÉDIENTS</b>	Chou palmier nature : chou palmier frais sans aromatisants ni agents conservateurs ou gaz de protection. Chou palmier MAP : chou palmier sans aromatisants ni agents conservateurs.
<b>PROPRIÉTÉS ORGANOLEPTIQUES</b>	Couleur : vert très foncé. Odeur : caractéristique. Consistance : compacte, comparable à celle du produit frais. Saveur : comparable à celle du produit frais.
<b>DURÉE DE CONSERVATION</b>	Chou palmier nature : produit comestible dans les 12 jours. Chou palmier MAP : produit comestible dans les 30 jours (date d'expiration imprimée sur l'emballage)
<b>PROCÉDÉ DE PRODUCTION</b>	Spécialité classée V* gamme (produits au naturel). Chou palmier de grande qualité soigneusement sélectionné. La préparation exclusive et le procédé de cuisson assurent la maintenance des propriétés organiques et nutritionnelles. Le chou palmier est intégralement traité dans des zones d'hygiène contrôlée, conformément aux réglementations décrites dans le programme d'autocontrôle HACCP appliqué sur le site de production. Les normes IFS (International Food Standard) sont appliquées durant le processus de production.
<b>CONSERVATION</b>	Le produit doit être conservé au froid, entre 0°C et 4°C. Le produit doit être consommé dans les 24/48 heures après ouverture. Il est recommandé de respecter la chaîne du froid.
<b>PRÉPARATION</b>	Tel quel : ouvrez le paquet et assaisonnez au goût. Sauté : versez les contenus du paquet dans une casserole et réchauffez le produit à feu doux pendant 2 à 4 minutes puis assaisonnez au choix avant de servir. Microondes : après avoir retiré le plastique alimentaire, mettez le paquet directement dans le four à microondes et chauffez à puissance moyenne (750W) pendant 2 minutes.
<b>ORIGINE DE L'INGRÉDIENT PRINCIPAL</b>	Italie et / ou autre pays de la CE.
<b>AUTRE MATIÈRE VÉGÉTALE</b>	≤ 2%
<b>ALLERGÈNES</b>	Le produit nature ne contient pas d'allergènes et respecte la directive Européenne CE 2003/89 du 10-11-03 et les modifications successives relatives aux allergènes ainsi que le Règlement (UE) 1169/2011.
<b>EMBALLAGE</b>	Produit nature : COPOLYMÈRE DE POLYPROPYLENE TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE. Produit MAP : EMBALLAGE PP-EVOH-PP TRANSPARENT ET FILM PLASTIQUE ANTIBUÉE. Déclaration d'autorisation d'entrer en contact avec les denrées alimentaires (D.M. 21/3/1973 et modifications successives). D.Lgs. 142/2006 - article 226 section 4; Registre CEE 2004.1935 CEE; Directive CEE 2002/72 - CEE et amendements successifs ; Directive CEE 1994/62 - CEE. Règlement (UE) 2015/174, de la Commission du 5/02/2015, modifiant ou rectifiant le Règlement UE 10/2011.
<b>INFORMATION MICROBIOLOGIQUE</b>	Absence de Listeria monocytogenes UFC/25 conformément à la réglementation européenne (CE) n. 2073/2005.